

Este libro es prueba de que los cuentos seleccionados por la autora constituyen un ramillete de verdades expuesta de manera sencilla y atrayente. Se trata de un conjunto de cuarenta relatos, como indica el título, en donde se recogen verdades como: el amor; la apertura, la auto aceptación, la belleza, la bondad, la celebración, comida y celebración, compromiso, consuelo, culpa, dar de comer al hambriento, discipulado, propósito de la vida, el quid de la cuestión, elegir la vida, espiritualidad, estabilidad, honrar al otro, hospitalidad, humildad, iluminación, presencia de Dios, libertad, caminos de la vida, apertura, misericordia misticismo, muerte, naturaleza, orar, pasión, relaciones, risa, sábado sabiduría, sencillez, imperfección, identidad, felicidad y tiempo.

Hemos querido señalar los títulos de los cuentos para que el lector tenga una idea previa del contenido del libro. El esquema es muy sencillo y se repite en todos los capítulos: relata un breve cuento, a continuación hace una reflexión sobre el mismo y acaba con una cita bíblica que conecta con el cuento y la enseñanza que la autora ha extraído del mismo. En todos saca conclusiones válidas para la vida espiritual.

Obra sencilla que en menos de cien páginas los animadores de grupos pueden encontrar un material útil para encuentros en los que se quiera propiciar la puesta en común y la reflexión.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

J. BARRACA, *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011. 146 pp.

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abiertos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... Sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin inquietudes.

Se trata, en suma, «dejar que las cosas sean», el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo; que todo hable por sí mismo, directamente sin que la mente se inmiscuya y opine. Empezar a vivir con atención plena, significa vivir realmente. Es despertarse y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, intenso, vivificante...

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino estar en el *ahora* en conexión con el exterior y atentos a lo que llega en cada momento. Frente a pensar y pensar el autor invita a vivir y a vivir, pero para eso hay que volver al presente, es esta la idea básica que quiere transmitir el autor con este libro, nos hace una clara invitación para viajar al *ahora*.

El autor es doctor en Psicología y Máster en Psicología Clínica y de la Salud. En la actualidad es profesor de la Universidad Camilo José Cela. Ejerce como psicoterapeuta en sesiones individuales, de pareja y familia. Ha publicado *La mente o la vida e Hijos que no se van*.

Reflexionar es bueno, pero volver una y otra vez sobre lo mismo impide ser feliz. Por elemental que parezca, vivir dando vueltas a las cosas, puede ocasionar trastornos importantes. La clave para disfrutar y aprovechar la vida consiste en no ensimismarse, sino en estar en el *ahora* en contacto con el mundo y abiertos a lo que llegue en cada momento. Esta es la idea básica que el autor quiere transmitir en el presente libro.

A los niños se les insiste mucho que hay que pensar bien lo que se hace, y lo que se dice y también en las consecuencias. No es una enseñanza desacertada, pero puede llegar a serlo si se asume como una verdad absoluta y se lleva hasta el extremo. Al menos es lo que se percibe en muchas personas que se agobian cuando tienen que tomar una decisión, dando mil vueltas sin llegar nunca a atreverse a nada, se pierden en divagaciones y ante el mínimo contratiempo se sienten desbordadas.

Vivir no es tan difícil como creemos, pero lo complicamos, hablamos demasiado, escuchamos poco, a veces desborda una imaginación excesivamente negativa, agobios por la que aún no ha pasado y tal vez no pase nunca. Ante todo esto, a través de las páginas del libro, propone unas estrategias para evitar que el pensamiento se vuelva nuestro peor enemigo. La propuesta es estar en contacto con la vida, atentos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención plena y consciente a lo que se está haciendo en cada momento, sin juzgarlo ni valorarlo, o como ya es también conocido y practicado por muchas personas como *mindfulness* (entendida como una cualidad de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente).

Frente a pensar y pensar el autor nos invita a vivir y a vivir, aunque la realidad que vivamos no sea agradable y no nos guste. Si dar vueltas a las cosas conduce a la pasividad y a la evitación, la atención plena favorece estar activos y, en consecuencia, ayuda a lograr la satisfacción vital. No se trata de dejar de pensar, pero si aprender a pensar de otra manera.

El libro está dividido en dos partes perfectamente diferenciadas: una primera de introducción de atención plena; y una segunda con ejercicios que la introducen progresivamente en nuestro día a día. La atención plena llevada a la vida otorga incontables beneficios. En cada capítulo se sirve de una fábula para transmitir la idea de una forma intuitiva, parte de historias muy elementales, a través las cuales desarrolla la enseñanza que quiere transmitir. En la segunda parte del libro propone un plan de acción concreto, para lograr que la atención plena cobre espacio en la vida, para que las personas que lo deseen descubran que puede significar vivir de esta forma e inicien un camino por el que vale la pena seguir avanzando.

Para ello ofrece ejercicios muy prácticos que se pueden desarrollar con facilidad, pero cada vez exigen permanecer más tiempo en atención plena. El método que se propone es vivir despiertos y no sonámbulo. Descubrir que el mundo es mucho más interesante, más intenso, más atractivo, más vivificante de lo que lo solemos sentir. Se trata en suma de aprender a vivir con nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, y los atendamos y estimamos, entonces nos espera un futuro más rico, más sabio, más pleno, más vital.

El libro en su conjunto tiene una perspectiva de experimentación pues según Confucio hay que experimentar: «Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice

y lo aprendí». Para el autor la práctica de la atención plena trasciende a los beneficios materiales (agrado, paz, energía) pues llega a regalarnos una nueva perspectiva vital, una perspectiva que hace mejor a las personas, pues nos hace más considerados con nosotros mismo y con los demás. Al atender todo lo que nos rodea, nos proyectamos al presente y descubrimos con ello que cada momento es trascendental, toda persona y todo instante. Nos volvemos más cuidadoso y atentos con lo que tenemos delante, nos lleva a ver y sentir y en consecuencia a discernir mejor lo que el autor llama el *feliz despertar*.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

MIGDYRAI MARTIN, *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte-Divorcio-Migración*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010, 153 pp.

Es un libro eminentemente práctico, en el que la autora propone aumentar nuestro conocimiento sobre las experiencias de pérdida y las formas de hacerles frente, partiendo de la idea de que las experiencias de duelo son las más universales y frecuentes en la existencia humana y, paradójicamente, una de las más desatendidas y desinformadas. Afirma la autora que tarde o temprano, todos no enfrentamos a las pérdidas, y lanza una pregunta: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

El libro ofrece una información útil para entender las complejidades de los procesos de duelo más frecuentes que afronta el ser humano. Se divide en tres capítulos: el duelo por *muerte*, duelo por *divorcio* y duelo *migratorio*. A modo de manual, se ofrece un resumen conciso con información útil sobre estos tres procesos de duelo, con un lenguaje sencillo destinado a todo tipo de lectores. Es en definitiva un libro que apuesta por la salud mental, elemento indispensable para una vida ilusionante, con proyectos y deseos de ser vivida.

La autora es graduada en Ciencias Médicas con especialidad en Psiquiatría Infantil y General. Ha trabajado en el Centro de Neurociencia de Cuba y profesora de Psiquiatría en la Universidad de la Habana. Reside desde 2009 en Navarra, donde trabaja como psiquiatra para el Servicio Navarro de Salud.

Toda la existencia humana se halla marcada por las pérdidas. Forman parte de la vida cotidiana, a lo largo de la vida hay que decir adiós a muchas realidades. Nuestra vida, y los vínculos afectivos que forman parte de ella, son provisionales y están sometidos a cambios permanentes. La capacidad de convivir y elaborar de una manera constructiva el conjunto de pérdidas en cada momento, es fundamental para mantener una calidad de vida adecuada.

Las adaptaciones a las pérdidas forman parte importante del crecimiento personal, sin embargo, a pesar que las experiencias de duelo, son las más universales y frecuentes de la experiencia humana, paradójicamente son de las más desatendidas. Cada pérdida emocional, funcional, o física, representa un duelo. No es posible evitar las pérdidas, pero podemos reaccionar ante ellas de diferentes formas, todo ello dependerá de cómo hagamos el duelo. Si los sistemas de apoyo y los medios de contención del dolor son lo suficientemente efectivos, se elabora mejor el duelo;